
بداية جديدة
أشعر بالراحة بفضل الرحمن
سارة بنت محمد حسن



إن الحمد لله، نحمده تعالى ونستعينه ونستهديه ونستغفره، ونعوذ بالله من شرور أنفسنا ومن سيئات أعمالنا، من يهده الله تعالى فلا مضل له، ومن يضلِل فلا هادي له، وأشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له، وأشهد أن محمدًا عبده ورسوله.

سألنا في المحاضرة السابقة سؤالًا طرحناه من ضمن الأسئلة الشائعة اللي احنا محتاجينها في سلسلة محاضرات: **[بداية جديدة]**.

إيه هي علاقة المرض النفسي بالصحة النفسية بصفة عامة؟
ليه الأمراض النفسية لم تكن مُتفَشِّية في الصحابة؟
يعني إيه الحكاية دي؟ إيه الحدوتة دي؟
عايزين نتكلم فيها بقى بتفصيل أكثر، يعني احنا تكلمنا عنها في أول محاضرة، وقلنا إن المرض النفسي ليس مرادفًا لضعف الإيمان، لكن احنا لسة برضو حاسين الموضوع فيه غموض، ومحتاجين نفهمه بصورة أكبر من مجرد الكلام العارض أو القليل اللي احنا قلناه في أول محاضرة.
طيب...

أول شيء: أنا قلت لكم أنا مش متخصصة في الطب النفسي، بس المعلومات العامة اللي عندي هنتكلم بناءً عليها... أنا عارفة إن المعلومات صحيحة، وبنتكلم بناءً عليها.

فهنفهم إيه الفرق بين المرض النفسي أصلًا وغير المرض النفسي أولًا؛ عشان نفهمه بصورة مبسطة، أو شعبية، أو مش اللي هو أنا متخصصة، لكن أنا فاهمة القصة عاملة ازاي.

عندنا تفاعلات ظرفية، أو ضغوط معينة مثلًا، أو زي ما تكلمنا قبل كده إنه مثلًا: ممكن أكون صايمة فيجيلي وسواس، أو يكون عندي شوية أنيميا، فعدم التركيز يخليني عمالة أقول: أنا طفيت الفرن، أنا طفيت البوتاجاز، المكواة يا ترى متولعه ولا لأ!

ممكن فعليًّا أكون بنسى، أو نسيت فعلًا أطفي الحاجات دي، أو أنا مش ناسية وعندي حالة من مجرد الوسواس من كُتر ما أنا دايخة مش مركزة والكلام ده، فدي تفاعلات ظرفية.

ممكن يجيلي حالة قلق فجأة، أحس مثلًا إن أنا قلقانة جدًّا أو كذا، عندي ضغوط نفسية مثلًا، عندي ظروف أمُرُّ بها، فيجيلي حالة من القلق مثلًا اللي هي في فترة معينة.

ممكن يحصل حدث ما أقعد فترة عندي حالة حزن، عندي حالة ضيق، مش قادرة أقوم من السرير، أو كذا.

هل ده هو المرض النفسي؟ ولا إيه هو المرض النفسي؟

لأ، دي تفاعلات ظرفية، تفاعلات نتيجة ظروف أو ضغوط أو كده، أما المرض النفسي فهو حاجة أكبر من كده شوية.

<u>عندنا علامتان على مسألة المرض النفسي ده:</u>

- أول شيء: إنه الحالة نفسها بتستمر فترة، تستمر فترة طويلة، يعني مش أنا مثلًا زعلانة عشرة أيام، لأ، ممكن

أسبوعين أو أكثر، في حالة مش طبيعية، لها علامات، لكل مرض نفسي...
احنا اتفقنا كلمة (مرض نفسي) أنا بَقُولها على كله، مش هنقعد نفرّق أو نستخدم مصطلحات دقيقة؛ الاكتئاب بقى، الوسواس، أي شيء هو مرض نفسي اللي هو إيه... هيستمر لفترة طويلة.

- والحاجة الثانية: أنه يعوق المريض عن أداء واجباته ومهماته اليومية، تمام؟

دول العلامتان الأساسيتان اللي بتشترك فيها جميع الأمراض النفسية الحقيقية، (المرض) مش مجرد تفاعل ظرفي، أو حاجة عابرة ممكن أي حد يمر بها في أي وقت.

طيب، هو إيه حكاية المرض النفسي؟ أو هو جاي من أنهي حاجة؟

المرض النفسي ده؛ سواء بقى مرض نفسي، خلل، اضطراب، مرض عقلي... كلهم يعني بيكون في خلل مُعَيَّن في كيمياء المخ، تمام؟
فيه چين مثلًا بيسبب الخلل في كيمياء المخ، ده استعداد للخلل في كيمياء المخ.
ممكن يظهر وممكن لا يظهر؛ يعني الخلل ده ممكن يظهر وممكن لأ.
بيظهر نتيجة أسباب مجتمعية، ضغوط مثلًا، أسباب تربوية، أي حاجة من الحاجات دي بتتسبب في إن الموضوع يتفجّر...
زي بالضبط مثلًا إنه ممكن يكون إنسان عنده استعداد لمرض بدني معين.
تعالوا نأخذ كمثال: تسوس الأسنان؛ في عندنا ناس مخلوقين وعندهم ضعف في أسنانهم مثلًا، بالخِلقة مولودين كده، خلاص؟

طيب، ففيه منهم طائفة (اللي هم عندهم ضعف في الخِلقة، عندهم استعداد فطري لتسوس الأسنان) لا يأكلون حلويات كثيرًا، بيغسلوا أسنانهم كل يوم، بيحافظوا عليها، وكده.
وناس ثانية مقضّيينها أكل حاجات حلوة، وبيناموا من غير غسيل أسنان، وبيصحوا من غير غسيل أسنان، وهكذا.
طيب، دول مين فيهم هيكون عُرضة أكثر لإنه الأثر بتاع أنا مخلوق كده أسناني ضعيفة أنه يتفجر الشيء ده؟ طبعًا اللي مش محافظ على أسنانه، بالعكس كمان؛ الإنسان اللي هو مخلوق وأسنانه قوية، برضو واحد هيحافظ عليها ويحرص عليها ويغسلها وكده، وتبقى بيضاء دائمًا ونظيفة ومش متسوسة وكذا، وواحد تاني برضو هيأكُل حلويات كذا، وينام من غير غسيل أسنان وكده.
أي نعم، اللي هو بالخِلقة الجين بتاعه إن هو أسنانه قوية وكده، بالنسبة مثلًا إن هو أكل بنفس معدل اللي هو خلقته أضعف، أكَل حلويات بنفس المعدل، ونوم من غير غسيل أسنان، والكلام ده، اللي هيظهر على ضعيف الخلقة في بتاع الأسنان يعني أكثر، أو قابليته اكثر من اللّي مش عنده، بس في النهاية الاثنان قابلان جدًّا لتسوس الأسنان، تمام؟
سواء بقى زي ما قُلنا كده هي أسباب مثلًا أنه مبيغسلش أسنانه، أو كده.

برضو الصحة النفسية دي، ممكن البني آدم يكون عنده خلل في كيمياء المخ، عنده استعداد فطري للمرض النفسي، في حاجة في كيمياء مخه عندها استعداد أنه لو اتعرض لأزمة جامدة ممكن يظهر عنده اضطراب معين، ممكن يظهر عنده مرض عقلي معين، أو مرض نفسي معين، أو كده، تمام؟
يظهر عنده وسواس قهري، يظهر عنده نوبة اكتئاب قوية، يظهر عنده قلق مرضي... إلى آخره بقى.

وممكن بدون أي ضغوط أو أي حاجة يظهر المرض؛ يعني مثلًا: في أمراض مش مستنية ضغوط عشان تظهر، هي بتظهر لوحدها، تظهر حتى عند الطفل الصغير، يعني ممكن طفل لسة مثلًا عشرة، أو أقل من كده= يظهر عنده مسألة الوسواس القهري ده بدون أي ضغوط؛ لا تربوية، ولا أي حاجة.

ممكن كده وممكن كده، تمام؟ في النهاية هو ابتلاء، خلاص؟ طيب.

احنا طبعًا في زماننا ده أصلًا بصفة عامة متفشية الأمراض جدًّا، يعني أنتم شايفين بتسمعوا عن أمراض لم نكن نسمع عنها قبل كده، بنسمع عن حاجات غريبة جدًّا، أمراض جديدة، أمراض قوية، يعني حاجات من دي، خلاص؟

في فرق طبعًا في المجتمع، لأن المجتمع بيؤثر طبعًا في صحتك النفسية، يعني أنت لو عايشة في بلد مثلًا بتعتني بصحتك بصفة عامة، والمرتبات مضبوطة، والأكل و الشرب نظيف و و و... غير لما تكوني عايشة في بلد مضغوطة.

لما بتكوني عايشة مثلًا في بيئة سوية في التربية، بتأخذي حقوقك، بتربي صح، بتتعلمي تعليمًا نظيفًا، بتأخذي الكلام ده، أكيد غير لو أنتِ مضغوطة.

اللي عايش في الأرياف ويشوف الزرع، وعايش كده، أو مثلًا عايش في الصحراء، في أماكن مفتوحة، غير لما يكون عايش في وسط مكان خرسانة مسلحة يعني...

فبالتالي أنتِ لما تيجي تقارني أصلًا ما بين نِسَب الأمراض النفسية مثلًا بين العيشة الحضرية، والعيشة في المدن، والعيشة في أماكن فيها هواء نظيف وكذا... أصلًا بيكون ده نوع من العلاج أنه يقول لك: روح نقاهة أو كده.

فنفس الكلام؛ الصحابة -رضي الله عنهم- كانوا عايشين في بيئة مختلفة تمامًا عنّا، الأمراض نفسها لم تكن زي عندنا، الأكل والشرب أنظف من كده، فحتى اللي هو في الآخر خالص بقى اللي هو السبب الجيني الموجود، يا إما يظهر يا إما لا يظهر، فكانت طبعًا نسبة الأمراض النفسية مختلفة تمامًا.

ناهيكِ بقى عن أن مثلًا الناس بيبقى عندهم نوع من التطلعات، واحنا دلوقتي عندنا الانفتاح الشديد، أنتِ التلفزيون مخليكِ بتشوفي مثلًا أنواعًا من الملذات والكذا، فبتحسي أكثر بالعبْء النفسي عشان توفري... الرجالة مثلًا يوفروا لأزواجهم وكده، وأنتي كسِتّ لكِ تمنيات وتطلعات مثلًا، فبقى الأمور فيها ضغوط نفسية كثيرة أوي أوي أوي، ونفوس غير سوية أصلًا بدون شيء نتيجة المجتمع والتربية والأمور دي كلها.

فطبيعي جدًّا اللي عنده جين، أو خلل في كيمياء المخ بتاعه، طبيعي جدًّا أنّه ممكن يتفجر تحته كل الضغوط دي، و يحصل ظهور الأمراض النفسية بصورة أكبر بكثير من أيام الصحابة، ومن أيام أجدادنا أصلًا، ومن أيام زمان.

مش معنى كده أنه النسبة صفرية زمان يعني، أو مثلًا اللي عايش في الأرياف وكده النسبة مثلًا صفر، لكن أكيد في وضع مختلف، يعني لو عندك حد عنده جين وتربَّى بطريقة تعلمه مثلًا تفكير إيجابي بطريقة معينة، أو أنه هو يستغل مثلًا الظروف بطريقة كويسة، أنه يفكر بطريقة كويسة، أنه هو يأكل مثلًا أكل غذاء صحي، أنه هو يمارس رياضة، أنه هو يطلع مثلًا رحلة في أماكن مفتوحة... الوضع ده سواء أيًّا كان؛ كافر، مسلم، أو كده= بيبقى مش عرضة للمرض النفسي زي اللي هو عنده نفس الجين اللي ممكن يسببله الخلل في كيمياء المخ، أو اللي هو الخلل في كيمياء المخ ده وقاعد تحت ضغوط ضغوط ضغوط ضغوط؛ ضغوط مذاكرة،

ضغوط عشان يجيب مثلًا درجة كويسة، ذم الأهل مثلًا، أنه مش لاقي مثلًا صحبة كويسة يصاحبها، مثلًا تنمُّر، يتعرض لضغوط مجتمعية، مثلًا حد يتّريق عليه باستمرار، حد يعيّب على شكله، حد كذا، أو أنه هو مثلًا دايمًا قاعد في مكان مغلق، دايمًا في مكان مفيهوش شمس كفاية، مش بياكل غذاء كويس، أكيد ده غير ده في تفجُّر المرض النفسي نفسه، طيب.

يرضو احنا كده بس أجبنا على السؤال:
ليه الصحابة مكانش عندهم الأمراض النفسية زي دلوقتي؟

●●●●●●●●●●

وكمان اللي هو السؤال الثاني اللي احنا بقى محتاجين نفهمه أكثر:
إيه علاقة الإيمان بالمرض النفسي؟

احنا تكلمنا أنه غالب الأمراض النفسية زي ما تكلمنا كده أن لها علامتين عشان نبقى فاهمينهم؛ اللي هو: الاستمرار لفترة طويلة، وأنه هي تعوق المريض عن أداء الواجبات.

احنا عندنا نوعان من العلاج اللي بيمارسهم الطبيب للمريض النفسي (لما بيكون المرض مرض يعني):

- **نوع من العلاج: دوائي.**
- **ونوع من العلاج: معرفي.**

المعرفي ده هو نوع من تصحيح الأفكار، نوع من المخاطبة الوجدانية مثلًا للمريض، تمام؟ هو

بيخاطبه معرفيًّا، يعني بيصلح له أفكاره، بيصلح له طريقة تفكيره، بيصلح له ازاي يتفاعل مع نفسه.

لاحظي أنه حتى التفاعلات الظرفية، الضغوط دي= ممكن تقلب فعلًا بمرض نفسي، تعمل لك خلل في كيمياء المخ حتى لو مش عندك الجين ده.
يعني مثلًا: واحد حصلت له ظروف صعبة جدًّا؛ مثلًا فقد فلوسه وأحبابه وكذا، وظروفه صعبة جدًّا، تمام؟ هو يعني دخل مثلًا في نوبة حزن شديد وكده، وبدأ تفكيره يبقى سلبي أوي أوي أوي، يفكر مع نفسه أنه هو يعني تعبان، وأن هو كذا، و يبتدي يخاطب نفسه بخطاب وحش...
في ناس ممكن تخاطب نفسها بخطاب إيجابي، يعني إذا أنا كنت خسرت ده بس ممكن أعمل كذا، وأتصرف بالطريقة الفلانية، وأحاول من جديد وكذا... يبقى في عنده همة كده، طريقة معينة في التفكير، ربنا خلقهم كده.
في ناس ثانية لأ، هو استسلم مثلًا للأفكار السلبية دي، أو الأفكار التعبانه دي، فبدأ الموضوع يطول يطول يطول، لحد ما فعلًا حصل خلل في كيمياء المخ، حتى لو ظروفه تحسنت هو خلاص دخل في نوبة اكتئاب، أو دخل لو هو بقى مثلًا وسواس قهري، أيًّا كانت بقى النوبة اللي هو دخل فيها دي، بغض النظر يعني.

إذن: عشان كده هناك نوعان من العلاج؛ نوع دوائي، ونوع معرفي.
طبعًا هم بيقعدوا بقى يشرحوا في الموضوع ده حاجات كثيرة، يعني مثلًا النوبة اللي هي القوية أوي في المرض النفسي، لأ، لازم يتدخل بعلاج دوائي وبعدين المعرفي، مثلًا بيجي

للمتوسطة، ممكن بيصلح مع الخفيفة، بيصلح مع الحاجات العارضة، الكلام ده كله، خلاص؟ مش دي قضيتنا.

بس احنا عايزين نفهم إيه علاقة الإيمان؟
الإيمان أصلًا هو مجموعة من المعارف...
الإيمان ده عبارة عن إيه؟

بعض الناس بتفتكر أن الإيمان دي حالة بس من الشعور مثلًا أو كذا، لأ، الإيمان مش مجرد شعور، الإيمان ده:

- **قول** (قول القلب؛ اللي هو: التصديق).
- **وعمل** (عمل القلب، وعمل الجوارح).

ده كده أنا مقسماه لكم ثلاثة، بعض العلماء يقسموهم لاثنين (اللي هو يقولون لك: قول، وعمل)، بعض العلماء يفنطوهم يخلوهم أربعة، في بعض العلماء يقسموهم لحوالي ستة، وأنا بختصرهم، هقول إيه:

- **قول القلب؛ اللي هو: التصديق.**
- **وقول اللسان ده أدخله في عمل الجوارح أو كده، أن هو نطَقَ بلا إله إلا الله يعني.**
- **وعمل القلب وعمل الجوارح.**

وأهم حاجة من الثلاثة، واللي احنا هنتكلم فيهم: عمل القلب، وعمل الجوارح. يعني هنشيل كمان قول القلب، **وهنتكلم في مسألتين: عمل القلب، وعمل الجوارح بالذات.**
تمام؟

إيه علاقة الكلام ده (عمل القلب، وعمل الجوارح)؛ اللي هو الإيمان؛ اللي هو أنا دلوقتي أنا لما هقوم أصلي ده إيمان، تمام؟
التفكير، حالة الصبر، حالة الزهد مثلًا، الشعور من جوانا بالزهد مثلًا، حالة الصبر، حالة الرضا، التفكير اللي جواية ده

أعمال قلوب مش مجرد تفكير عادي يعني، و أعمال الجوارح اللي هي حركتي أنا، هقوم أصلي، هزكِّي، هطلَّع فلوس، هقوم مثلًا أصوم، ده عمل جوارح، تمام؟
هروح مثلًا مسجد، هسمع درس، الكلام ده كله، ده كله اسمه إيمان، تمام؟ طيب.

إيه علاقة ده بالمرض النفسي؟ ازاي الكلام ده بيدخل في المرض النفسي سلبًا أو إيجابًا؟

الكلام ده طبعًا اللي هقوله لكم قابل للأخذ والرد، وممكن ناس تقتنع به وناس تقول لك: لأ، الكلام مثلًا مش مضبوط أوي أو كده، هي وجهة نظري على أي حال، أنا بحاول أنقلها لكم؛ لأن ده شيء أنا رصدته من تعاملي مع الناس، وتفكيري أنا مع نفسي.

أنتِ دلوقتي مثلًا **عمل القلب** ده ممكن جدًّا إن أنا أبقى فاهم مثلًا مفاهيم معينة غلط أو كده، فتؤدي إن أنا أدخل في mood وسواس، ممكن أقدر أعدي منه بسلام وممكن أغرق فيه؛ يعني أنا دلوقتي لو أنا حضرت مثلًا درس ومثلًا اتكلم فيه كلام على أن أنا محتاجة مثلًا النية، خلاص؟ هبدأ بقى إيه أنا دلوقتي مثلًا عايزة أعمل نية صالحة، يبتدي يجيلي الشيطان: أنتِ دلوقتي نيتك دي صح ولا غلط؟ رياء ولا مش رياء؟
طب أنتِ لما صليتِ الظهر ده كان ظهر ولا عصر؟
في ناس چيناتها وكيمياء المخ عندها توقَّف الموضوع ده فورًا، تمام؟
في ناس ثانية لأ، أنتِ بقى عندك في هنا تفكير أنتِ عايزاه، ومش قادرة تضبطيه، مفهمتيش المعلومة بطريقة صحيحة، فمخرجتيش من الـ mood بتاع التفكير الغلط، فتغرقي فيه تدخلي في mood اللي هو وسواس قهري مثلًا؛ صليت ظهر ولَّا عصر؟ لأ، أنا صليت غلط، كام ركعة؟ كذا، مش عارفة إيه.

عندنا لو أنتِ مثلًا بتدرسي صح؛ كل الفقه المذهبي مثلًا بتلاقي فيه أنه لو وصلت المسألة للوسواس تجاهليه، خلاص؟

بس المذهب المالكي فيه حاجة جميلة أوي، فيه كده قسم كامل للمستنكِح بالشك. المستنكِح بالشك ده من ضمنه: الشخص اللي عنده وسواس قهري مثلًا.
فبيخاطبه يقول له: "أنت لو وصلت لمرحلة أنك تشك كل يوم في صلاتك"... ده خطاب فقهي تمامًا، مش خطاب علم نفس ولا حاجة: **"لو أنت بتشك كل يوم في صلاتك؛ صليت ثلاثة ولّا أربعة؟ صليت اثنين ولَّا ثلاثة؟ كذا بالطريقة دي، خلاص؛ يبقى أنت كده اسمك مُستنكِح بالشك".**

طيب، **هيعمل إيه المُستنكِح بالشك ده؟ يقولوا له إيه؟**
هتبني على الأكثر؛ يعني مش على الأقل زي العادي (الشخص اللي مش مريض بيبني على الأقل)؛ يعني: صليت اثنين ولا ثلاثة؟ الأقل اثنين، يبقى اثنين، وأبني على الأقل، يبقى خلاص اللي أنا فيها دلوقتي الثالثة.
تمام؟

أمّا المستنكِح بالشك اللي بيشك كل يوم مرة واحدة في الصلاة فهنقول له إيه؟
لأ، اثنين ولا ثلاثة؟ ثلاثة يا عم.
ومش هأثم؟ آه، مش هتأثم.

مريض الوسواس، اللي فعلًا عنده وسواس قهري، لمّا بيفكر بالطريقة دي يبتدي الوسواس يقل.
آدي علاقة من علاقات الإيمان، والإصلاح المعرفي الإيماني للوسواس القهري مثلًا، تمام؟

نفس الكلام؛ عمل الجوارح، دي بقى العلاقة الثانية مثلًا اللي أنا بفترضها في علاقة الإيمان بالأمراض النفسية وبالصحة النفسية بصفة عامة.

أنا عندي كل عمل إيماني؛ ربنا -سبحانه وتعالى- يعني فعلًا جعل لنا الدين ده فيه سعة كبيرة جدًّا؛ عندك باب الصيام، عندك باب الصلاة، عندك باب العمل الخيري، عندك باب الصدقات، عندك أبواب كثيرة جدًّا جدًّا جدًّا.

في ناس ربنا -سبحانه وتعالى- بيفتح لهم باب الصيام، في ناس ربنا بيفتح لهم باب الصلاة؛ بزيادة يعني، الحاجات الزيادة مش الفرض، طبعًا الفرض المفروض كلنا هنعمله وكده. وفي ناس بيفتح لهم ربنا -سبحانه وتعالى- يعملوا جمعية خيرية، ويبتدوا يروحوا يتصدقوا ويلفوا على الناس وكذا، طيب.

طبيعة الاكتئاب فيها نوع من الانطواء؛ لو أنا مثلًا اخترت إن يكون العمل الصالح بتاعي اللي هزوّد فيه وكده: (طلب العلم). طيب (طلب العلم) ده بيحتاج مني إني أنعزل فترات طويلة عن البشر، وأقعد أذاكر فترات طويلة مثلًا، أقعد أنا والكتاب، تمام؟

ده ممكن يُصاب به حتّى اللي بيذاكر كيمياء، وفيزياء، وطب، وهندسة... حاجات أخرى يعني، خلاص؟ بس أنا بكلمك دلوقتي من الناحية الإيمانية، أو بكلمك عن علاقة الإيمان بالأمراض النفسية؛ يعني ازاي الموضوع ممكن يحصل.

طيب، أنا دلوقتي خلاص معزولة، وأنا طبيعتي مثلًا إني بحب الأنس بالناس، خلاص؟ وهقعد أنا معزولة فترات طويلة جدًّا عشان أنا عندي عزيمة وبتاع، وقاعدة بطلب العلم معزولة في قلب أوضتي كتيير أوي أوي أوي، وأنا عقليتي ونفسيتي لا تتحمل هذه العزلة، طب النتيجة بتكون إيه؟

النتيجة بتكون إني ممكن جدًّا أكون عُرضة للاكتئاب.
أنتِ بتقولي كده يا سارة، بالعكس؛ الناس بتقول الإيمان بيخلينا ميبقاش عندنا أمراض نفسية، وأنتِ كده بتقولي عكس الناس ما بتقول!
أيوة، لو أنا في حاجات لم أراعِ فيها نفسيتي هتكون عاملة ازاي، وأخذت فيها جزءًا من الرفاهية...
عشان كده بنلاقي أنه حتى اللي بيتكلم عن آداب طلب العلم بيقول لك إيه؟ إنه ينبغي لطالب العلم إنه يأخذ جزءًا من الترَّفُه عشان يستعين به على طلب العلم وكده، تمام؟ طيب.

نيجي مثلًا في عمل الجوارح، الناس اللي هي بتخرج تعمل أعمال خيرية مثلًا، أو تلف على الأيتام، وتدِّي المرضى، وتروح تتصدق، ومش عارفة إيه؛ الحركة دي هي دلوقتي بتختلط مع الناس، وبتخرج مع الناس، وبتروح، وكذا، وهي لو الوضع ده ملائم لطبيعتها... هي ملائم دلوقتي لطبيعتها أن هي بتحب كده، وبتحب تختلط بالناس.
هي أخذت عملًا إيمانيًّا، مش ده أثَّر فيها أثرًا إيجابيًّا؟ خلاها دايمًا معنوياتها مرتفعة، حتى لو في چين عندها إنها تُصاب بالاكتئاب أو كده، بتلاقي إن هي دايمًا في حالة من التجديد ومن المعنويات المرتفعة اللي تعمل لها وقاية... ما هو بعمل إيماني أهو! تعمل لها وقاية من المرض النفسي (اللي هو الاكتئاب، اللي هو بيجيلها، وهي عُرضة له أصلًا) إن يحصل لها كده، ليه؟ لأنها دايمًا في حالة تجدد، وفي حالة نشاط مناسبة لطبيعتها، فبتعمل حالة من الوقاية إنها تقع في مرض الاكتئاب.

في حين إن اللي انعزلت وهي طبيعتها عايزة تخرج وتروح ومثلًا، أو تعمل أنشطة في وسط بشر، انعزلت عشان تطلب العلم، وهي نفسيًّا مش مؤهلة لكده؛ فممكن تكون عُرضة للاكتئاب، وتقعد تستغرب ازاي أنا بعمل عمل خير وأقع في

mood اكتئاب، وأقعد مثلًا بالشهور مش قادرة أفتح كتاب؛ طب أنا عايزة أعمل عمل خير، وحتى الصلاة تبقى ثقيلة عليَّ، وإني كذا، وإني كذا...

فدي واحدة تَأَثَّرت حالتها النفسية إيجابيًّا من عمل الجوارح بتاعها، ودي واحدة تَأَثَّر سلبيًّا من عمل الجوارح بتاعها.
نفس الشيء لمّا تكلمنا على عمل القلب، اللي هو مثلًا تأثير عمل الجوارح أو تأثير عمل القلب، أو العلم المعرفي لمّا الواحدة تعلمت إن هي هتبني على الأكثر، ولو هي شكت في الصلاة بتاعتها هتبني على الأكثر ده (اثنين ولَّا ثلاثة؟ لا، ثلاثة) عشان هي بقت مستنكِح بالشك.
خذي بالك أنه ممكن أصلًا اللي هو وسواس يوم ده؛ يعني أفكر يوم، أو إني أقول في كل يوم مرة فقط: (أنا كده صليت كذا ولَّا كذا؟)؛ ده ممكن عند الطب النفسي الأطباء لا يعتبرون دي مريضة وسواس مثلًا... مثلًا يعني، خلاص؟ لكن هنا الفقه اعتبرها إن هي كده اسمها مستنكِح بالشك، وإن هي المفروض تتصرف بالطريقة الفلانية، فعالج المسألة وقطعها من البداية.
ممكن حتى مع الموضوع ده تحتاج لعلاج دوائي لو هي بقى فعلًا طبيًّا مريضة وسواس قهري، لكن الحتة دي في الفقه ده هيساعدها على العلاج.

إذن: في علاقة عندي ما بين الإيمان وما بين المرض النفسي بالصورة اللي أنا بشرحها لكم دي؛ اللي هو ازاي المفاهيم بتاعتي أنا تؤثر إيجابيًّا أو سلبيًّا، وأعمالي أنا الإيمانية دي ازاي تؤثر سلبيًّا أو إيجابيًّا.

طيب، لو مثلًا: (قيام الليل)، ممكن في بعض الناس لو حصل اضطراب نوم شديد عندهم؛ يعني مثلًا: هي واخدة إن هي بتسهر، عندها أرق بالليل، وبعدين هي مصممة إنها تصحى

مثلًا الساعة 3 الفجر تصلي، فهي نايمة الساعة 12، على بال ما راحت في النوم، فنامت ثلاث ساعات، الثلاث ساعات دول مكفوهاش نوم، وهي مصممة تقوم تصلي القيام الساعة 3.
فدي دلوقتي هي المفروض بتعمل عمل إيماني أهو، خلاص؟ لكن العمل بالطريقة دي ممكن يؤثر فيها سلبيًّا، فيؤدي بها مثلًا إن الأرق يزيد، إن هي يجي لها مثلًا نوبة اكتئاب لاضطراب النوم ده، إن الضغط ده يسبب لها مرض القلق اللي هو المرضي فعلًا، يجي لها مثلًا panic attack، يجي لها أي حاجة من الحاجات دي.
أنا طبعًا مش هشخَّص مش بتكلم في كده، بقول لك إن ممكن مثلًا حاجة زي كده.

- طيب يا ستي ده أنا عايزة أقيم الليل أعمل إيه؟.
- فنجي نقول لها مثلًا: طب أنتِ ليه ما تقيميش الليل في فترة الأرق بتاعك؛ يعني أنتِ كده كده عندك حالة أرق، خلاص؟ قومي صلي قبل ما تنامي.
- إيه ده هو في قيام قبل النوم؟
- آه ممكن تصلي القيام قبل النوم، مفيش أي مشكلة، ومقبول وكل شيء.

يبقى أنا دلوقتي ليه مرتبش عباداتي بالصورة الملائمة لي بدنيًّا كصحة، ونفسيًّا؛ عشان تكون مؤثرًا إيجابيًّا في صحتي النفسية، مش مؤثر سلبي؛ زي ما قلنا أن مثلًا واحدة في العلم الشرعي، وانعزلت، وهي نفسيًّا مش قد كده؛ يعني هي نفسيًّا مش قد إنها تنعزل كده يعني، فيجي عليها بوضع سلبي. فأنا ليه مَعدِّلش الحتة دي؟

- **طيب أنا عاوزة أطلب العلم! في عبادة أنا عايزاها، أنا عايزة أطلبها...**
- **ليه مثلًا ما تطلبيهاش مع رفيق يذاكر معكِ؟ أخت يعني؛ بنت وبنت، أو ولد وولد ☺، خلاص؟**

هنيجي برضو في الصوم؛ ممكن البنات اللي عندهم وسواس قهري بچيناتهم وكده، بتجي هي تصوم، فيحصل عندها drop شديد جدًّا في معادن جسمها وكده، فيبتدي الوسواس ده يزيد أوي، تقول لك: الناس كلها بتصوم، الدنيا بتعدّي عادي مفيش إشكال، أنا في الصوم بتبهدل، بيزيد عندي الوسواس القهري جدًّا! طيب إيه؟ طب ليه؟ ازاي؟ أنا بعمل عمل خير، طب أنا مش هقدر أصوم إثنين وخميس!
طيب ما أنتِ ممكن تروحي تاخدي علاج دوائي، فيضبط معك بعد كده الصوم بطريقة مناسبة لكِ. بالضبط زي مريض السكر؛ لو مريض السكر صام بيؤذي نفسه، نفس الكلام؛ وسواس قهري وبتصومي...
بتقولي: بس على فكرة، هم علمونا إن اللي عنده مثلًا شهوة زيادة يصوم عشان يحْجِم شهوته...
بس حضرتِك عشان أنتِ مثلًا متخيلة الوسواس الجنسي اللي عندك، إنك بتفكري في شهوة، أو إنك أنتِ الموضوع ده زيادة عندك أوي، مثلًا كل ما بتشوفي حد بيحصلك هكذا؛ اللي هو اسمه وسواس جنسي، خلاص؟ كمرض، مش كحالة عادية، مش كحاجة عادية يعني، مش اللي هو التفكير العادي، وده لسة احنا هنتكلم عشان نصحح المفاهيم الجنسية دي تمامًا، اللي لها محاضرات مخصوصة -بإذن الله-.

فإذا أنتِ عندك كده، فأنت جاية بتقولي: (أنا هصوم)، فتصومي وتلاقي إنه الموضوع بيزيد بيزيد بيزيد، يبقى في حاجة غلط، أنتِ كده غلط، فتيجي تروحي رامية اللوم على الإخلاص، أو ترمي اللوم على نيتها، أو كذا، فتبتدي بسبب

التفكير ده تزوّد الوسواس أكثر، في حين أنه كان الموضوع من البداية خالص ممكن يتحل إن هي تفهم إن الصوم في حالة الوسواس القهري؛ حتى لو كان الوسواس ده جنسي هيأثر عليكِ بالسلب أصلًا، يعني يعمل لك زيادة في الوسواس القهري، مش هيخففه لك زي ما أنتِ متصورة.

عشان كده -للأسف- احنا شفنا حالات إنه مثلًا بتيجي حد يكون هو عنده مرض؛ اللي هو مثلًا وسواس، أو عنده اكتئاب، أو كده، دخل في نوبة حقيقية، نوبة مرضية، مش مجرد التفاعلات الظرفية، مش مجرد النوبة العابرة، مش مجرد إني حزينة لموت فلان قريبي، أو موت كذا، أو أنا أمُرّ بظروف مادية صعبة أو أو أو...

لا، هي حالة فعلًا نفسية، فتيجي تروح مثلًا لمعلمة القرآن، أو تروح لمعلمتها في الفقه، فتقول لها: أنا مثلًا حاسة بكذا... تتكلم معها، أنا عندي وسواس أو كده، فتنصحها نصائح... لو هي مش عندها خلفية بتنصحها نصيحة، فالنصيحة دي تقول لها مثلًا إيه؟ زودي إيمانك، زودي علاقتك بربنا. تروح البنت ترجع وهي عندها دلوقتي نوبة اكتئاب حقيقية، محتاجة علاج، فتبدأ تقول إيه؟ أنا فعلًا كده وحشة وبعيدة عن ربنا، طيب أنا هحاول أقرأ قرآن، فتقرأ قرآن بالنفسية دي، فتيجي تبص في المصحف وتبتدي توقّع عليها آيات العذاب، وآيات النفاق، وكذا، فالموضوع يزيد، فتروح لمعلمتها، تقول لها: لأ، أنتِ بعيدة عن ربنا، أنتِ المفروض تزودي أكثر، أنتِ في خلل بينك وبين ربنا، أنتِ كده قلبك مش مع الله، أنتِ كذا كذا، فتبدأ البنت تضغط نفسها تاني، طيب أحاول أصوم، طيب أحاول مثلًا أعمل كذا، طيب هطلب العلم أكثر، طيب هأنعزل أكثر عن الناس، طيب طيب طيب... أنا هاعتزل مثلًا صحابي دول بيعملوا غيبة، خلاص أنا مش رايحالهم تاني، فلان دول أصلهم كذا، طيب

أنا مش هاجتمع مع الناس تاني، فتبدأ تزيد النوبة، تزيد النوبة؛ لأنها أصلًا المفاهيم غلط، وطريقة العلاج كانت غلط من الأول.

فاحنا مش بنقول إنه الدين ملوش علاقة خالص بالمرض النفسي، لأ، ده هو مؤثر سلبي ومؤثر إيجابي في الصحة النفسية؛ سواء كان أنتِ عندك تفاعلات ظرفية، أو ضغوط، أو كده، وسواء كان عندك مرض حقيقي فعلًا نفسي محتاج علاج.
لكن احنا ممكن نستغل الدين في إنه يكون عامل للعلاج، وعامل للوقاية؛ لأنه مثلًا أنتِ دلوقتي هل عمرك شفتِ في حياتك حد فعلًا شغال مع ربنا -سبحانه وتعالى- بالرجاء، وبالحب، مع الخشية، لكن هو ده اللي دايمًا في الواجهة معه؛ رجاء ربنا -سبحانه وتعالى-، وبيعمل العمل وهو مقبل على الله، وبيحاول إنه يستحضر احتساب الأجر، ودايمًا مستبشر كده إنه هيأخذ أجر من وراء الكلام ده.
= عمرك شفتِ ده يدخل نوبة اكتئاب بسهولة كده؟ لأ.
حتى لو كان هو عنده جين، أو هو عنده خلل في كيمياء المخ؛ بيفكر بطريقة إيجابية تخليه دايمًا عنده حالة من الوقاية.
ممكن يدخل نوبة اكتئاب رغم التفكير ده، بس وقتها مش هيكون مدخله للمرض النفسي ده مدخل من الدين، لأ، هيكون بقى لسبب آخر يعني، خلاص؟
لكن برضو طول ما الإنسان محافظ على التفكير بطريقة سليمة دينيًّا؛ بيكون ده له نوع من الوقاية جامده جدًّا للحفاظ على صحته النفسية، ولتأخير إنه تظهر عليه الأعراض أو علامات المرض النفسي سواء كان اكتئابًا، أو وسواسًا، أو كده.
احنا لازم نفهم: ازاي أستغل ديني بطريقة صحيحة.

وهو ده اللي هيكون محور المحاضرات الجاية -بإذن الله-، احنا هنتكلم: ازاي أنا أصحح مفاهيم معينة، أو أفكر بطريقة معينة، أو أستغل العبادات دي في إن أنا أشكّل لنفسي وقاية، وإني أحاول أساعد نفسي لو أنا واقعة في مرض نفسي أو كده، أو أن أنا عندي تفاعلات ظرفية حالية؛ ازاي مخليهاش تقلب بغم، وازاي مخليهاش تقلب مرض نفسي أو كده.

وزي ما الغرب عندهم جلسات التفكير الإيجابي والكلام ده، واحنا من كتر ما احنا الدين عندنا تم تصويره لنا بصورة مش مضبوطة، ومن كتر ما احنا جَهَلة جدًّا بديننا، وتراثنا، والحاجات دي، فليس عندنا الوقاية من تراثنا احنا، فبنلجأ للحاجات الغربية؛ التفكير إيجابي... الحاجات دي أُصولها كلها في ديننا؛ يعني طريقة التفكير السليمة السويّة، الكلام ده زي ما قلت لكم كده.
تخيلوا مثلًا كده: كم وحدة فينا سمعت عن إنه احنا عندنا كده باب كامل في فقه المالكية اسمه المُستنكِح بالشَّك، وإنه طريقته كده، ودي طريقة ناجعة جدًّا، وناجحة جدًّا، في علاج الوسواس القهري، أو المساعدة في علاج الوسواس.
أنتِ بتتكلمي على علاج معرفي؛ يبقى ده دلوقتي داخل في الأفكار، فإذا أنا عندي أصلًا طريقة تفكير، وطريقة للتعامل مع... يعني أنتِ متخيلة أثر ده إيه على... يعني مثلًا أنا بصلي، وعندي وسواس قهري، وتقولي لي كده: أنتِ شرعًا لكِ أنك تبني على الأكثر، تمام؟ آه، الناس العادية كلها تبني على الأقل؛ اللي هم يوسوسوا مرة في الشهر، مرة في الأسبوع، يجيلهم كده فكرة طارئة، أو حتى هو فعلًا سؤال، يعني ممكن تكوني وأنتِ بتصلي: يا ترى أنا صليت كده، ولا كده؟ لكن ده مش حاجة مستمرة.
لكن لما يكون يوميًّا، أنتِ بيحصل معكِ مرة كل يوم بتشكِّي في صلاتك، إيه ده؟ طليت كده ولّا كده؟ ناهيكِ عن إن مريض الوسواس القهري أصلًا بيشك في كل صلاة بيصلِّيها،

مش مرة في اليوم! فلمّا آجي أنا أقول له: لأ، أنت حضرتك هتبني على الأكثر، وهتتساءل هي دي ولا دي؟ هتقول: لأ، هي دي، بالجزم يعني، فبالتالي أنتِ تُعطينه قوة نفسية جدًّا، وتعطينه قدرة على إنه هو يفكر تفكيرًا إيجابيًّا قويًّا جدًّا من خلال الدين نفسه، تفكير معرفي من خلال الدين، بس كم واحد يعرفه؟ يعني مش كثير، لكن كم واحد يعرف التفكير الإيجابي أو حضر جلسة أو كورس عن التفكير الإيجابي؟
يعني طبعًا كثير
فطبعًا ده حاجة محتاجين نراجع نفسنا فيها، محتاجين نفهم ديننا بطريقة مضبوطة؛ لأنها بتساعد على الوقاية النفسية، وبتساعد على المساهمة في العلاج النفسي.

<u>بإذن الله من أول المحاضرة الجاية -إن شاء الله- هنبتدي نتكلم:</u>

- **أول شيء هنتكلم على: هل الذهاب إلى الطبيب النفسي ده قلة توكل أو قلة إيمان؟**
- **هنتكلم على إن بعض الأطباء بيعتبروا إن التدين أصلًا ده مرض نفسي! ده نوع من التطرف لازم نتكلم عنه ونثيره ونفهمه.**
- **هنتكلم عن الفرق بين المرض النفسي والمس الشيطاني؟**

إيه علاقة الشيطان أصلًا بالمواضيع دي؟
إيه الحدوتة دي كلها... هنتكلم فيها برضو -بإذن الله-.

<u>بعدين هنبدأ نتكلم في حاجات مهمة جدًّا؛ يعني مثلًا:</u>

- **الفرق بين التفكير في الموت من ناحية المتدين، والتفكير في الموت عند الإنسان المصاب بالاكتئاب، إيه الفرق بينهم؟**

وازاي أنا لا أقع في النفق المظلم بتاع إن أنا أفكر في الموت بطريقة المكتئب؟ لأن ده مشكلة كبيرة.

- **الفرق بين الكبت و الصبر.**

لأنه أعمال القلوب دي لو أنا مثلًا فاهمة الصبر بطريقة غلط، فكَبَتّ نفسي في حاجات المفروض إن هي مشروعة لي، أو مباحة لي، وحصل لي حالة من الكبت، ده مش صبر ولا حاجة، وآجي أنا أقعد أستغرب، وأضرب كفًّا بكف، وأقول ازاي؟ ده أنا صابر! أنا كذا!

أو أصبر على طاعة أو كده، أنا صابر على المعصية... لأ، هناك فرق بين الكبت والصبر، لو في مثلًا مصيبة أو كذا، ازاي أفرق إن أنا صابر فعلًا الصبر الإيماني اللي هو إيجابي جدًّا، وما بين الحاجة اللي هي حبس النفس، اللي هي بيسموها حالة من التبلد، اللي هي مثلًا تؤدي لمرض نفسي، أو تكون هي نفسها نوع من المرض النفسي.

لازم أفرق، فأنا لازم أفهم المفهوم؛ لأن بعض الناس تقول لك: اصبري اصبري، فأنت فاهمة الصبر ده بطريقة ذهنية معينة، فتمارسيه على طريقتك الذهنية، فيوقعك في مرض نفسي، تقولي: طب ازاي؟ أنا صبرت، ده أنا كنت صابرة! لأ، أنتِ لم تصبري الصبر الإيماني الصحيح، اللي هو الإيجابي، خلاص؟

- **قلنا: هنفرق بين المكتئب والمتدين، وذكر الموت عند المكتئب والمتدين.**
- **هنتكلم عن: الفرق بين محاسبة النفس وجلد الذات.**

دي حاجة مهمة جدًّا لازم نفرق بينها؛ لأن جلد الذات ده مرض نفسي، وممكن يؤدي للمرض النفسي، أو خلل، أو كده يعمل لي مشكلة كبيرة، في حين إن

محاسبة النفس دي حاجة إيجابية جدًّا، أصلًا المفروض إني أنا أمارسها.

- **ازاي الدين كان معتنيًا بإن احنا نحس بالإنجاز والإنجاز ده يؤثر فيَّ إيجابيًّا؟**
- **ازاي أنا أفهم نفسي بحيث إني أختار أنواع الأعمال الإيمانية اللي تناسبني؟**
- **ازاي يكون عندي حالة من المرونة:**

إن أنا دلوقتي مثلًا مش هقيم الليل في آخر الليل بحيث إن نومي يبقى مضطرب، أنا لا أقدر على حاجة زي كده، أنا هقيم قبل ما أنام.

طب الصدقة أتصرف فيها ازاي؟ ازاي أفهم نفسي إنه مثلًا ما أجيش أقول أنا هتصدق بكل فلوسي، بعدين بعد ما أتصدق بكل فلوسي أندم و أحس إني عملت حاجة غلط، فبدل ما يكون العمل الصالح -اللي هو الصدقة- له وقع إيجابي علي، وزوّد لي إيماني، وزود لي نفسيتي لفوق، وكان وقاية لي من مرض نفسي، أو كده... يكون سبب في إني أقع في نوبة اكتئاب أو في مرض نفسي، أو كذا، أو حتى يحصل مشكلة نفسية كبيرة عندي.

- **الزهد ازاي يكون له أثر إيجابي جميل على نفسي؟ إيه هو أصلًا الزهد المطلوب مني؟**

عشان في بعض الناس بتفتكر مثلًا إنها تقعد تكبت نفسها، تكبت نفسها، وتسمي ده زهد، ففي الآخر تقع في المحظور، وتقع في الحرام، والموضوع يبقى انفجار، فييجوا الناس والأطباء اللي مش مهتمين بالدين الإسلامي يقولوا إن الدين هو مرادف للأمراض النفسية أو كده!

- **هنفهم ازاي إن الإلحاد ده فعلا حالة نفسية، و إن الحالة النفسية هي اللي ممكن تؤدي بالإنسان للإلحاد.**

- **هنفرق ما بين الوساوس و الشبهات؛ يعني: متى تكون الفكرة اللي في دماغي دي شبهة محتاجة جواب علمي؟ ومتى تكون وسواس قهري محتاج إني أنا أتجاهله مش أكثر من كده؟**

فبالتالي الكلام ده يعمل لي وقاية من إني أقع في الإلحاد.

وقلنا: هنفهم ازاي أن الإلحاد عبارة عن حالة نفسية؟ ازاي بتيجي لإنسان مثلًا تعرض لابتلاء قوي أو كده؟ وبالتالي هو بيبقى فاهم الدين غلط، أو فاهم الدين بطريقة مش مضبوطة، فبيصب جام غضبه على فكرة وجود الإله نفسه، أو إنه مش قادر يفهم مفهوم الشر في الدنيا، وإن الدنيا دي دار ابتلاء، فبيقع في إنه يكفر بربنا عشان ازاي يكون في إله ويكون في شر في الدنيا!

فكل المفاهيم دي هنحاول نصلحها؛ عشان نقي أنفسنا من الإلحاد، من المرض النفسي، من الخلل النفسي، من تفجر مشكلة.

- **أنا قلت: هنتكلم عن الشهوة، وهنفهم.**

وطبعًا دي حلقات لوحدها...

موضوع الشهوة، وإن احنا مش قادرين نفهم يا جماعة... في حاجة مهمة جدًّا لازم تاخدوا بالكم منها؛ الصحابة وأيام زمان كانوا الأولاد بيتجوزوا بدري جدًّا، فكانت الأمور دي مش متفجرة عندهم زي دلوقتي، الجواز بقى صعب والكلام ده، فبيتأخر، ففي ناس ألاقي حد بيبعت لي يقول لي مثلًا: أنا عايزة ميكونش عندي شهوة أبدًا! أنا عايزة أقتل خالص الشهوة دي، ما أفكرش خالص فيها! لأنه برضو اتصور له إن الشهوة دي كأنك أنت شيطان رجيم، ونجس، ورجس، وحاجات كده، فده طبعًا غلط، تفكير غلط.

ازاي أنا أفهم الشهوة من خلال الدين عشان ما أقعش في محظور؟
موضوع العادة السرية؛ ازاي أفهم إنها بتتبطل بطريقة صحية؛ لأن بعض الناس بيبقى من كتر ما هو أصلًا بيقاوم مقاومة غلط، فبيقع في الغلط الأكبر كمان، مش مجرد الغلط اللي هو الأقل أو كده.
فلازم كل الحاجات دي نفهمها، وهو ده أصلًا الغرض الأساسي...
كل اللي فات ده تقريبًا أنا بعتبره مقدمة، أو إجابة على أسئلة شائعة، إنما اللي جاي -بإذن الله- بقى اللي هنتكلم فيه عن: **ازاي أستغل ديني فعلًا في إني أعمل لنفسي وقاية نفسية، وازاي أستغل ديني في إني لو أنا مريض نفسي وبتعالج، ازاي يكون التفكير في الدين، أو الدين نفسه داعمًا لي للعلاج والخروج من قوقعة المرض النفسي.**

أتمنى أنه تكون الأمور واضحة.

حاجة أخيرة أنا عايزة أقولها لكم:
أنا عملت استفتاء في القناة من شوية، من كم ساعة، ويبدو لي إن أنتم كلكم يعني أكثر من 50-60% عايزين يكون التركيز على [**بداية جديدة**]، ويكون أكثر من محاضرة في الأسبوع، نركز عليها لحد ما نخلصها، وبعدين نبقى نشوف موضوع [**الداء والدواء**].

حاضر، أنا بنزل على رغبتكم، حاضر عينيا، ويمكن ده يكون أفضل لنا كلنا، وآسفة إني ضغطتكم بأني كنت بنزل مثلًا حاجات مش مهتمين بها، أو مش مرغوبة عندكم أو كده، حقيقي آسفة مش مقصود بها شيء؛ لأن كان فيه ناس كانت في القناة، والدورة كانت على حاجة ضمن القناة، مش حاجة مخصصة للقناة، فأنا آسفة حقيقي ما قصدتش إني أجبركم

تسمعوا، حقيقي فعلًا أنا آسفة، فخلاص مفيش مشكلة، نخلص [**بداية جديدة**]، وبعد كده نرجع للجدول بتاعنا القديم.
اللي كانت مهتمة بِ [**الداء والدواء**]، و[**الفروق**] ما تزعلوش مني، هنرجع له -إن شاء الله-، وكده كده [**بداية جديدة**] من ضمن نفس الشغل، مش بعيد عن بعضه، مفيش إشكال -إن شاء الله-، كله حلو برضو...

الحاجة الثانية:
أنا عايزة أنبه على غلط أنا وقعت فيه وأنا بتكلم في محاضرة من المحاضرات، مش فاكرة أنهي محاضرة، بس لانا أختي الكريمة الحبيبة الفاضلة بلغتني إن أنا غلطت فيها وأنا بتكلم، كنت قلت في الحديث: "**لكلِّ عاملٍ**" أنا قلت: شَرَّة، غلط، النطق الصحيح لها هو: "**لكل عاملٍ شِرَّة**"، الشِّرَّة هي النشاط يعني، أنا فسرتها بطريقة صح، بس نطقتها بطريقة غلط، واحنا بنهتم باللغة العربية، وبنحبها، وبنحب إن احنا ننطق الألفاظ -خصوصًا الحديث والقرآن طبعًا- بصورة صحيحة، فدي كانت غلطة مني، وأرجو إنكم تقبلوا عذري، وتعرفوا إنها مش بتتنطق بِ: "شَرَّة"، شرَّة دي من الشَّر، لكن هي "شِرَّة" من النشاط وكده يعني.

آخر شيء:
بما إن احنا هنكثف المحاضرات، فطبعًا التفريغ مش هيقدروا يلاحقونا، فالله المستعان، معلش سامحونا اللي متابع المحاضرات المتفرغة، حسب ظروف البنات، لو حابين تشتركوا عشان نزود الإنتاج أهلًا بكم وسهلًا، راسلوني على البوت.

خلاص -بإذن الله- الأسبوع ده عندنا النهارده محاضرة الأحد -بإذن الله-، في محاضرة بكرة الاثنين، الثلاثاء إجازة -إن شاء

الله-، هيكون في محاضرة الأربعاء، مش هقدر أنزل محاضرة الخميس، فهيبقى ٣ محاضرات الأسبوع ده، وكل أول أسبوع - إن شاء الله- هقول لكم على مواعيد المحاضرات خلال الأسبوع، محدش يرجع يقول بقى تقّلتِ علينا ☺، الله المستعان، أنا رغاية جدًّا، ولما بفتح في الكلام ما ببطلش كلام ☺...

جزاكم الله خيرًا على حسن استماعكم.

سبحانك اللهم وبحمدك، أشهد أن لا إله إلا أنت، أستغفرك وأتوب إليك، وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه وسلم.